

Ditt barnbarn

DE FÖRSTA ÅREN



TOR LINDBERG

Tor Lindberg är barnläkare och professor emeritus i barnmedicin. Han är även författare och redaktör för flera läromedel inom barnmedicin.

Innehåll

03 Att bli mor- eller farförälder

04 När barnbarnet kommer på besök

06 Roliga och säkra saker som present till jul och födelsedag

07 Vardagen tillsammans

Måltiden – en mysig stund för samvaro

I soligt väder

I kallt väder

Sömn

Skrik

15 Några vanliga symtom och sjukdomar

Så tar du hand om ditt sjuka barnbarn

Mor- och farföräldrars hemmaapotek

Feber

Förkylning

Ont i öronen

Kräkningar

Magsjuka

Förstoppning

Andningsbesvär

Allergi och annan överkänslighet

26 När barnbarnet slagit sig

Sårskador

Klämskador, blåmärken och bulor

Tandskador

30 Brännskador

32 Akuten

Att sätta i halsen

När barnbarnet ätit något giftigt

Att bli mor- eller farförälder

Att få barnbarn är för de flesta en stor lycka vare sig man har fått adopterade eller biologiska barnbarn. Vi får en ny liten människa att älska och mötet med barnbarnet återuppväcker så mycket. Din egen tid som förälder, hur var den? Och nu är ditt barn själv förälder och funderar kanske över sin egen barndom, vad som var bra och vad som var mindre bra.

Mormor, morfar, farmor, farfar eller... Vad vill vi bli kallade, ibland kan det vara svårt att acceptera och identifiera sig med den nya identiteten. Mor- och farföräldrar är gamla personer som tillhör den äldre generationen. Nu är jag där själv, fast jag inte alls känner mig gammal.

Tid

Som mor- och farföräldrar vill vi få ut så mycket som möjligt av vår tid tillsammans med barnbarnen. Man kan bygga djupa kärleksfulla relationer till barnbarnen genom att vara delaktig i deras intressen. Oavsett om man bor nära eller långt ifrån varandra kan man finna ett sätt för gemenskap. Att bo nära har sina fördelar man får följa utvecklingen på nära håll. Ibland har man dock inget val utan tvingas bo långt ifrån varandra, då kan Internet med Skype och webbkamera vara ett bra alternativ. Även små barn kan lära sig känna igen ansikten och röster.

Att inte ge råd om de inte efterfrågar

Ibland är det svårt att inse att vi måste ta ett steg tillbaka. Vi är vana vid att vara föräldrar och veta bäst men nu är det inte vi som bestämmer längre. Att vara till hjälp är alltid välkommet men lämna föräldraskapet till föräldrarna och acceptera din roll som mor- eller farförälder. Var där för barnbarnen och deras föräldrar när de behöver dig. Ge den hjälp och det stöd som dina barn efterfrågar och var tydlig med vilken roll du vill ha i ditt barnbarns liv.

När barnbarnen kommer på besök

På flera år har du inte behövt ägna en tanke åt att ha hemmet barnsäkert. Här får du några tips på de vanligaste riskerna som du kan åtgärda, då blir det enklare och mindre riskfyllt att ha barnbarnen på besök.

- Lämna aldrig ditt barnbarn ensamt vid blöjbyte.
- Se till att teven står stadigt.
- Ställ inte tunga skålar, vaser eller liknande på dukar som hänger ner över bordskanten.
- Drink aldrig het dryck när du har ditt barnbarn i famnen.
- Se till att synliga eluttag har petskydd.
- Jordfelsbrytare är ett utmärkt skydd mot elskador.
- Knivar och saxar ska förvaras barnsäkert.
- Kontrollera med jämna mellanrum att de leksaker du har till ditt barnbarn är barnsäkra (till exempel att det inte finns lösa ögon på gosedjuret).
- Se till att småsaker som kan fastna i halsen inte ligger inom räckhåll för barn upp till 2 års ålder.
- Rensa barnets säng från leksaker (undantag gosedjur) innan barnbarnet somnar.
- Använd åldersanpassad, godkänd barnbilstol när ni åker bil.
- Mediciner ska förvaras utom räckhåll, helst i låst skåp.
- Rengöringsmedel, diskmaskinpulver och andra gifter ska vara utom räckhåll.
- Inga giftiga krukväxter.



Roliga och säkra saker som present till jul och födelsedag

Att ge en present vid högtidsdagar hör till när man är mor- och farförälder. Men det är inte alltid så lätt att veta vad som passar i vilken ålder. Fråga barnbarnets föräldrar till råds men här följer lite säkerhetstänk vid leksaksköp.

- **Mobil och hängleksaker.** Var noga när du köper leksaker till ditt barnbarns spjäsäng eller vagn. Band av olika slag som hänger ovanför eller i en spjäsäng/vagn bör hållas korta för att undvika strypning.
- **Åkleksak.** Varningstexter kan ge viktig information om hur du använder en leksak och vilka åldrar leksaken är säker för. Läs etiketten noga.
- **Musikinstrument och pipleksaker.** Undvik leksaker med för hög volym som kan ge skador på ditt barnbarns hörsel.
- **Nalle och andra mjuka djur.** Se till att stoppade leksaker håller hög kvalitet, flamsäkert material som kan tvättas i maskin. Säkra sömmar och detaljer som är ordentligt fastsydda.
- **Badleksaker.** Köp plastleksaker av hög kvalitet. Leksaker som är tillverkade av tunn plast kan lätt brytas och ditt barnbarn kan skära sig.
- **Giftfri fingerfärg.**

Att göra

HAND, FOT ELLER FINGERAVTRYCK

- Barnvänlig färg
- Tuschpennor
- Papper

SÅPBUBBLOR

- 3 dl ljummet vatten
- 1,5 dl handdiskmedel
- 0,5 dl sirap
- Forma en blåsring av en bit ståltråd eller piprensare

Vardagen tillsammans

MÅLTIDEN – MYSIG STUND FÖR SAMVARO

Mysiga stunder. Måltiden är inte bara en stund för att få i sig kalorier och olika näringsämnen utan också en stund för samvaro. Genom att duka trevligt, kanske med en blomma på bordet och ett tätt ljus får man en lugn och skön stämning.

Hemlagat eller burkmat? Industritillverkad eller hemlagad mat har ingen betydelse för ditt barnbarns hälsa och utveckling. Hemlagad mat blir ofta godare. Men du måste tänka på att inte servera spenat, mangold, rödbetor eller grönkål då de innehåller för höga halter av nitrit och ska därför inte ges till barn under ett år. Inte heller ska du salta extra maten, men du kan smaksätta maten med grönkryddor. Passar du ditt barnbarn under en längre tid ska du ge 5 droppar D-vitamin varje dag.

Praktiska saker

- Eventuellt en barnstol, annars duger ditt knä.
- Haklapp.
- Djup tallrik, lagom stor och grund sked som ska vara lätt att få grepp om.
- Mugg med två handtag.

Måltidsordning. Ditt barnbarn behöver förutom frukost, lunch och middag/kvällsmål ett mellanmål på förmiddagen och ett på eftermiddagen. Ge gärna en frukt vid mellanmålen. Vatten är den bästa måltidsdrycken. Framåt ettårs ålder vill barnet gärna plocka i sig själv, till exempel små mjuka brödbitar, gröna ärtor, majs-korn.

När barnbarnet vägrar äta är oftast orsaken att han/hon är infekterad, eller har ont i munnen eller i halsen.

Att göra

TALLRIKSUNDERLÄGG

- Kartong
- Foto av ditt barnbarn
- Genomskinligt kontaktpapper

I soligt väder

Solen är nyttig och livsviktig. Men för mycket solbestrålning kan skada hudens celler. Solen är som starkast mitt på dagen. Ungefär hälften av den strålning som får huden att rodna (UVB-strålar) når oss mellan klockan 11 och 15 (sommartid).

Barns hud är tunnare och har sämre förmåga att bilda strålskyddande pigment och är därför känsligare än vuxnas. Det är därför viktigt att barn njuter av solen på rätt sätt. Att vistas ute i solen behöver inte vara förknippat med några risker för barnet om du följer några enkla regler, som varierar lite med åldern.

0–6 månader. Ett barn 0–6 månader ska inte utsättas för direkt solljus, utan för dem är solen bäst och skönast i skuggan.

Skydda kroppen med långärmad t-shirt, långa byxor och solhatt. Låt ditt barn barn ligga i skuggan under ett träd eller parasoll, se till att det inte blir för varmt i vagnen. När solen är som starkast mellan klockan 11.00 och 15.00 bör du helst ha barnbarnet inomhus.

6–12 månader. Ett 6–12 månaders barn ska utsättas för så lite direkt solljus som möjligt. Barn i denna ålder ska inte sola, och inte leka ute i direkt solljus, exempelvis i sandlåda eller på stranden mellan kl 11–15. Skydda kroppen med långärmad t-shirt, långa byxor, solhatt och eventuellt solglasögon. Använd solkräm till barn och med hög solskyddsfaktor som ett komplement till de ställen på kroppen som inte täcks av kläder. Det är viktigt att smörja jämnt och tjockt i ansikte, handryggar och fotryggar. Soliga dagar njuter ditt barn av utevistelsen i skuggan under ett parasoll eller en trädkrona. Tänk på att solens strålar reflekteras överallt. De ultraviolette strålarna kan vara starka även om det finns moln och även om det är kallt ute.



I kallt väder

I kallt väder, upp till 15 minusgrader, när solen skiner och det är svag vind kan du mycket väl gå ut med ditt barnbarn. Men tänk på:

- Att *ansiktshuden ska vara torr och ren. OBS!* Salva skyddar inte mot köldskador.
- Att klä ditt barnbarn *enligt flerskiktprincipen*. Använd samma flerskiktprincip för fötter, händer och huvud. Tänk på att en stor del av kroppsvärmen försvinner genom huvudet.
- Att kontrollera barnet ofta och regelbundet så att det inte fryser eller får vita fläckar på huden.
- Att vinden ökar kyleffekten. Om temperaturen är 0 grader och det blåser 6 meter i sekunden är kyleffekten minus 5 grader!

TECKEN PÅ YTLIG KÖLDSKADA I HUDEN

- Huden blir blek eller vit och känslan minskar eller upphör helt.
- Huden är fortfarande mjuk och kan förskjutats mot underlaget.

VAD KAN DU GÖRA?

- Värm barnet med en extra filt. *Obs!* Gnid eller massera *inte* de frusna kinderna. Skadan kan förvärras!
- Gå hem så snabbt som möjligt.

Sömn

Tänk på att spädbarn ska sova på rygg. Hur mycket sömn behöver ditt barnbarn? Barn sover tillräckligt för att vara utvilade, vilket innebär att sömnbehovet varierar från barn till barn. Generellt sover fullgångna nyfödda barn 16–20 timmar per dygn i perioder om 3–4 timmar. Nyfödda barn har inte utvecklat sin dygnsrytm utan det är först upp mot 3 månaders ålder som den börjar etablera sig.

Mellan 6 till 12 månaders ålder sover barn cirka 12 timmar per natt och cirka en timme på förmiddagen och en timme på eftermiddagen.

När ditt barnbarn ska sova över hos dig är det viktigt att du får noga information om de rutiner som gäller inför sänggåendet och insomnandet. Barn vill att det ska vara som det alltid brukar vara, det ger dem trygghet.

Ibland kan det dock vara svårt att somna och det är inte ovanligt att barn under ett år vaknar ofta eller är lättväckta.

Uppvaknandet nattetid kan ibland vara av medicinska orsaker vilka oftast är väl definierade. Exempel på sådana tillstånd är:

- Tandgenombrott. Värken ökar i regel i sängläge och barnet visar ofta andra tecken på tandsprickning, dregling, gnida tandlisten eller har en önskan att bita i något. Dessa besvär kan sträcka sig över dagar.
- Övre luftvägsinfektion med nästäppa och medföljande hosta och andningsbesvär, halsont. Magsjuka med illamående och magont.
- Öroninflammation med öronont brukar ge ökad smärta vid sängläge.
- Stora mandlar och polyp bakom näsan kan hos småbarn ge snarkningar, andningsbesvär och andningsuppehåll.
- Klåda, exempelvis vid eksem.

När de olika sjukdomarna behandlats och läkt brukar också sömnsvårigheterna försvinna.

Vaknar barnbarnet nattetid är det viktigt att han/hon känner igen sig och att du finns där, lugnar och vid behov tröstar barnet så att han/hon somnar snabbt igen.



Att göra

JOLLRA, SJUNG, BERÄTTA SAGOR, RIM & RAMSOR

- Baka baka liten kaka
- (Knåda på barnets mage)
- Rulla rulla liten bulla
(Låtsa rulla två bullar på barnets mage)
- Ringla ringla liten kringla
(Gör kringelrörelser på barnets mage)
- Och sockra den (Pudra lätt med fingrarna)
- Och nagga den (Picka med fingrarna)
- Och skjuts in i ugnen
(Upp med barnets fötter i luften)
- Smulorna de små till fåglarna de gå



Skrik

Att skrika är det lilla barnets tydligaste sätt att visa missnöje, hunger, ensamhet eller smärta.

Det är "normalt" att ett spädbarn skriker sammanlagt 1–1½ timme om dagen. Det vanliga mönstret är att barn skriker korta stunder varje dag men vissa barn skriker längre och intensivt, kanske flera timmar om dagen.

BUDSKAPET BARNET SÄNDER KAN VARA:

- "jag är hungrig"
- "jag vill vara tillsammans med dig"
- "jag vill vara för mig själv ett tag"
- "jag är jättetrött"
- "det är inte likadant som när jag somnade"
- "det luktar främmande"
- "jag har kissat och är blöt i blöjan", "jag har bajsat"
- "jag fryser eller är för varm"
- "det gör ont"

VAD KAN DU GÖRA?

1. Ge mat.
2. Det är dags för gemensam lek eller kram.
3. Låt barnet sysselsätta sig själv.
4. Vagga barnet och sjung.
5. Låt en nattlampa vara tänd.
6. Behov av hudkontakt och smekningar.
7. Byt blöja.
8. Lägg på en filt eller plocka av filt eller täcke, lagom temperatur i sovrummet är 18 grader.
9. Har barnbet feber? Gnuggar barnet tandlisten?

NÄR MAN INTE KAN TRÖSTA

Skriket av smärta är det skrik som skiljer sig mest från övriga skrik. Barnet skriker otröstligt och intensivt inte sällan flera timmar. Ett bra råd är att lägga barnet på rygg och ta av kläderna och observera hur barnet betar sig och hur magen ser ut – är ljumskarna normala, är pungen normal?

Det finns många anledningar till smärtskrik. De kan indelas i två huvudgrupper:

- Infektion, övre luftvägsinfektion, öroninflammation, magtarminfektion, urinvägsinfektion
- Magsmärter på grund av avföringsbesvär – förstoppning, tremånaderskolik, födoämnesallergi, inklämt ljumskbräck (ömmande bula i ljumskan?), invagination/tarmvred, testikelvridning (svullen och ömmande punga?)

VAD KAN DU GÖRA?

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktioner.
- Vid misstanke på inklämt ljumskbräck, testikelvridning eller tarmvred ska du söka akutmottagning akut.



Några vanliga symtom och sjukdomar

SÅ TAR DU HAND OM DITT SJUKA BARNBARN

Ett litet barn visar genom att de tappar matlusten, blir trötta, får en minskad aktivitet att det inte mår bra, ibland blir de också gnälliga och gråter. Då behövs det:

- vila och extra sömn.
- se till att barnet får i sig tillräckligt med vätska.
- närhet, att bli buren eller sitta i knä.

Tänk på att om du passar barnbarnet en längre tid, t ex om föräldrarna är bortresta, och barnet behöver receptbelagd medicin behövs fullmakt från föräldern/barnets vårdnadshavare att du får hämta ut medicinen från apoteket. Alternativt kan läkaren ange på receptet att du ska hämta ut medicinen.

Bra att ha hemma

MOR- OCH FARFÖRÄLDRARS HEMMAAPOTEK

- Febertermometer
- Febersänkande, paracetamol eller ibuprofen i flytande form eller som stolpiller
- Vätskeersättning för barn, finns att köpa på apotek
- Hydrokortisonsalva/kräm mot kraftiga insektsbett och vid svår solbränna
- Sårtvätt, plåster, kirurgtejp och kompresser, gasbinda och plasthandskar

Feber

Feber är kroppstemperatur över 38 grader. Barnet känns varmt och är oftast kinkigt och irriterat.

Det bästa och säkraste sättet att mäta temperaturen är i ändtarmen. Idag finns det digitala termometrar som ger svaret snabbt, inom 30 sekunder. Lägga barnet i ditt knä eller på sängen och böj upp benen mot magen. Sätt rikligt med fet salva på termometern och för in den sakta någon centimeter i ändtarmen. Ha ögonkontakt med barnet.

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktioner.
- Feber är kroppens normala försvarsreaktion på infektion och ska inte nödvändigtvis behandlas med febersänkande. Vad du ska göra beror på dels barnets ålder och om barnet är påverkat av febern och infektionen.

BARN YNGRE ÄN TRE MÅNADER

Om ditt barnbarn är *yngre än tre månader* och har feber – kontakta sjukvården.

BARN ÄLDRE ÄN 3 MÅNADER

Om ditt barnbarn är *äldre än tre månader* styrs ditt handlande av hur barnet mår i övrigt och av vilka symtom som barnet har.

Du ska söka läkarvård *akut* om ditt barnbarn:

- Har hög feber: 3–6 månaders ålder > 39 grader, äldre än 6 månader > 40,5 grader.
- Är slött, trött, ointresserat av dig, ger ingen ögonkontakt.
- Verkar ”mycket sjukt”, otröstligt gnällig, irriterad, kinkig.
- Har andningsbesvär, andas snabbt (mer än 50 ggr/minut).
- Har röda utslag, röda prickar, på huden.
- Är nackstyv.
- Har kramper.
- Kräks och vägrar dricka, får inte behålla någon vätska.
- Har en kronisk sjukdom som är under läkarkontroll, sök gärna kontakt med barnets läkare.

VAD KAN DU GÖRA?

- De flesta febriga barn över 6 månaders ålder kan skötas hemma med allmän omvårdnad. Läs "Så tar du hand om ditt sjuka barnbarn" på sidan 15.

Febern brukar klinga av efter 3 dagar, om den varar över fyra dagar bör du kontakta vården.

Feberkramp kommer ofta då febern stiger. Under några minuter förlorar barnet medvetandet, blir stel och får ryckningar i armar och ben. Det är alltid en obehaglig känsla och lite dramatiskt att förlora kontakten med ett barn. Kramperna går oftast över inom några minuter, men det är långa minuter.

VAD KAN DU GÖRA?

- Lägg barnet i framstupa sidoläge och se till att andningsvägarna är fria.
- Svalka av barnet, ta av kläderna, öppna fönstret, badda barnbarnet med ljummet vatten.
- När kramperna slutat kontakta föräldrarna för vidare instruktioner.
- Är det första gången barnet får feberkramp bör man åka till akutmottagningen för att utesluta andra orsaker till kramperna än febern.
- Det gäller också om anfallet varar en längre tid, mer än 15 minuter.

Förkylning

Förkylning är mycket vanligt hos små barn. Som mest smittsam är man den första dagen, smittsamheten minskar sedan men finns under de första fem dagarna.

SYMPTOM

- Nästäppa och snuva. Normalt är snuvan klar under de första dagarna, men därefter blir den mera grumlig och gulfärgad.
- Hosta, som ofta är lös och slemmig.
- Ibland får barnet feber (> 38 grader), men den är oftast inte särskilt hög.

VAD KAN DU GÖRA?

Eftersom spädbarn har svårt att andas genom munnen kan snuvan och nästäppan vara besvärlig hos dem. De behöver särskild tillsyn. Man kan minska besvären genom att ge:

- **Koksaltsdroppar** i näsan för att lösa upp slemmet.
- **Rensugning** av näsan. Hemma suger man lättast rent i näsan med en bollspruta av gummi eller en näs-sug (finns att köpa på apotek eller i barnvagnsbutiker).
- Det underlättar andningen om barnet har **buvudet högt**.
- När barnet ligger till sängs ska **sängens buvudända vara förhöjd**.
- Ge **riktigt att dricka**, gärna varm dryck – det löser slemmet vilket är bra för **bostan** och ersätter eventuella vätskeförluster uppkomna på grund av febern.
- **Febersänkande**. Har barnet hög feber – upp över 39 grader och barnet är påverkad av febern – kontakta sjukvården!

Allmän omvårdnad. Läs så tar du hand om ditt sjuka barnbarn på sidan 15.

- Är barnet feberfritt får ni gärna vara ute.

När ska du kontakta föräldrar eller sjukvård?

Är du orolig och osäker över ditt barnbarns tillstånd ska du givetvis kontakta barnets föräldrar. Är de långt borta kan du få ytterligare råd via telefon från distriktssköterskan på vårdcentralen.

Sök vården:

- Om barnet blir medtaget och slött.
- Om barnet inte vill dricka, eller kräks och inte får behålla någon vätska.
- Om barnet har svårt att andas eller andas snabbt.

Ont i öronen

Öroninfektion är vanligt hos barn. Det "örononda" kommer ofta i samband med en förkylning och då på kvällen eller natten, eftersom örats slemhinna svullnar när man ligger ner. Ett litet barn har svårt att lokalisera smärtan, allmänna symtom som kinkighet, skrikighet och gnällighet kan vara tecken på öronont. Orsaken till öronsmärta är oftast akut öroninflammation.

- Vid *öroninflammation* har barnet oftast förkylning med feber, mer än 38 grader, och kan reagera, om man trycker på hudfliken som finns framför hörselgångens mynning. Smärtan ökar då barnet har legat och sovit en stund och minskar då barnet sitter upp. Smärtan förvärras i omgångar. Ibland kan smärtan helt plötsligt försvinna, och efter ett tag kommer illaluktande brunröd vätska ut ur örat. Då har sannolikt trumhinnan spruckit och det ökade smärtsamma trycket i mellanörat minskar.
- *Vad kan du göra?* Misstänker du att ditt barnbarn har en öroninfektion – kontakta föräldrar!
- Ge eventuellt smärtlindrande, paracetamol, och sök läkare dagtid.

Kräkningar

Att små barn kräker är vanligt och sällan något man behöver oroa sig för. Det beror på att den övre magmunnen är omogen och detta leder till att överskottsmaten rinner tillbaka som kräkningar. Ett tips är att se till att barnet rapar efter maten.

Kräkningar kan ibland vara tecken på sjukdom. Barnet är då ofta kinkigt och oroligt och kanske även matvägrar.

- Det vanligaste är infektion, magsjuka. Men även förkylning, övre luftvägsinfektion, öroninflammation, urinvägsinfektion och lunginflammation.
- Reaktion mot något i maten – oftast komjölk eller gluten/mjöl.
- Tarmvred, invagination, som ger magsmärter, oftast i intervaller, och påverkat barn.
- Inklämt ljumskbräck som visar sig som ömmande svullnad i ljumskan.

VAD KAN DU GÖRA?

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktioner.
- Ge barnet extra vätska redan från början. Ge vad barnet tycker bäst om. Barnets vanliga dryck, som urpumpad modersmjölk, modersmjölkersättning/tillskottsning eller vätskeersättning för barn som finns att köpa på apotek. Ge små mängder skedvis men ofta, till exempel 2 matskedar var 10–15 minuter den första timmen. Får barnet behålla detta så ge 1–2 deciliter i timmen tills barnet kan dricka som vanligt igen utan att kräkas.

När ska du söka akut vård?

- Fortsätter att kräkas och inte får behålla någon vätska.
- Blir slött och ointresserat av omgivningen.
- Har hög feber, blir trött och medtaget.
- Har sprutande kaskadkräkningar.
- Har gall(gul)färgade kräkningar.
- Verkar ha svåra magsmärter.
- Misstanke på tarmvred eller ljumskbräck.

Magsjuka

Magsjuka, det vill säga magtarminfektion, är mycket vanligt hos barn. Infektionen, till 98 % virusorsakad, sprids via kontakt. Barnet mår plötsligt illa och kräks, får ofta diareéer ibland ont i magen och lite feber. Magsjuka är mycket smittosamt och sprids mellan människor och till exempel leksaker.

VAD KAN DU GÖRA?

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktioner!
- Ge barnet vätska. Urpumpad modersmjölk, modersmjölkersättning eller välling/tillskottsnäring (allt efter ålder) eller den dryck som det vill dricka. Ge helst extra vätska i form av vätskeersättning för barn som finns att köpa på apotek. Ge teskedsvís eller matskedsvís till en början 10–20 ml var tionde minut. Får barnet behålla detta så ge 1–2 deciliter i timmen tills barnet kan dricka som vanligt igen. Ge barnet extra vätska, 50–100 ml, varje gång det bajsar lös avföring.

Efter de första 6–8 timmarna kan barnet om hon/han får behålla drycken börja äta sin vanliga mat igen. Avföringen kan dock fortfarande vara lös ytterligare några dygn, men tarmen läker ändå.

När ska du söka akut vård?

- Fortsätter att kräkas och inte får behålla någon vätska.
- Blir irriterat och gnälligt, oroligt, trött och slött.
- Får tecken på intorkning såsom torra slemhinnor i munnen, insjukna ögon, kissar lite.

Förstoppning

Förstoppning är hård avföring som är svår att krysta fram, ofta besvärlig och smärtsam. Barnet bajsar sällan kanske bara 1–3 gånger per vecka.

Barn som ammas blir nästan aldrig förstoppade och kan bajsas 1 gång i veckan utan att det är onormalt. Likaså kan de bajsas flera gånger om dagen utan att det är något fel.

Förstoppning beror till 98 % på någon yttre omständighet det vill säga det är inte något fel på tarmen. Vanligen beror det på maten, barnet reagerar på något födoämne, komjölk eller gluten. Om det blir en spricka i slemhinnan vid ändtarmsöppningen gör det ont och barnet får ökad svårighet att bajsas.

VAD KAN DU GÖRA?

- *Maten ska vara lösande*, det innebär fikon- eller päronpuré och katrinplomondryck. Mjöl- och mjölkmat som pannkakor, vitt bröd mm kan vara stoppande. Tänk på att barnet ska dricka ordentligt.

Andningsbesvär

Om ett barn har svårt att andas och få luft skapar det oro och ångest hos såväl mor- och farföräldrar, föräldrar som barn. Orsakerna kan vara infektion, allergi eller att barnet har fått ett främmande föremål i luftvägarna. Det går lättare för barnet att andas i upprätt ställning, sittande i knäet och med luften sval.

Normalt andas ett barn i åldern

- 0–2 månader upp till ungefär 60 gånger i minuten.
- 2–12 månader upp till ungefär 50 gånger i minuten.

Allmänt kan man säga att om det är svårt att *andas in* sitter det trånga stället i luftstrupen eller högre upp. Vid svårigheter att *andas ut* sitter det trånga stället i luftstrupen eller längre ner, i luftrören.

SVÅRT ATT ANDAS IN

Spädbarn, framför allt yngre än 6 månader, har svårt att andas genom munnen. Vid snuva och nästäppa har de svårt att andas när de ligger ned.

VAD KAN DU GÖRA?

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktioner.
- Sug rent i näsan.
- Högt under huvudet.
- Droppa koksaltlösning i näsan, vilket tunnar ut snuvan.

Falsk krupp. Vid en virusinfektion kan slemhinnan i struphuvudet strax under stämbanden svulla upp så att luften får svårt att passera. Efter någon till några timmars sömn vaknar barnet och har svårt att andas in, är hes, har skällande hosta som gör ont och barnet blir oroligt, vilket i sin tur ökar andningssvårigheterna.

VAD KAN DU GÖRA?

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktion.
- Andningen förbättras om du håller barnet upprätt och låter det andas frisk luft genom ett öppet fönster.
- Ge varmt att dricka.
- Är barnet trött och har svårt att andas, ring 112 för snar transport till akutmottagning!

SVÅRT ATT ANDAS UT

Luftrörkatarr och astma. Om slemhinnan i luftrören blir irriterad av till exempel en infektion (luftrörkatarr) eller vid allergi svullnar den och det bildas slem. Lägger du örat till bröstkorgen kan du höra pipande utandning, särskilt vid djupa andetag. Hosta och feber är vanliga symtom.

VAD KAN DU GÖRA?

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktion.
- Barnet andas lättare i sittande ställning i ett svalt rum.
- Luftrörsvidgande medicin.
- Varm dryck.

Allergi och annan överkänslighet

PASSIV RÖKNING

Tänk på! Barn är känsliga för passiv rökning. De kan lättare få övre luftvägsinfektioner, lunginflammationer och astma. Passiv rökning ökar risken för plötslig spädbarnsdöd.

SPÄDBARNSEKSEM OCH BÖJVECKSEKSEM

Eksemen innebär att man får torra, röda och kliande utslag på huden. Före ett års ålder brukar besvären börja på kinderna och i blöjområdet. Be föräldrarna om instruktioner då du passar barnet.

- Värme ökar klådan så ha svala kläder på barnet och ha sovrummet svalt
- Använd barnolja i vattnet när du tvättar
- Smörj huden regelbundet med mjukgörande kräm eller lotion
- Försök undvika det som man vet gör eksemet värre

MATALLERGI

Det är viktigt att du får information om ditt barnbarns matallergi, hur strikta ni måste vara då ni lagar mat. Det är också viktigt att noga läsa innehållsförteckningen på de olika livsmedlen ni använder. Man kan reagera på många olika sätt om man är allergisk mot något livsmedel. Vanligast är symtom på huden och från magen och tarmen, exempelvis:

- Rodnad, nässelutslag eller eksem
- Kräkningar
- Diarré eller förstoppning

VAD KAN DU GÖRA?

- Servera aldrig den mat som barnet är allergiskt mot.

NÄSSELUTSLAG

Nässelutslagen kommer plötsligt och är en allergisk reaktion på något barnet ätit eller druckit (till exempel ägg, mjölk, och fisk) eller efter bi- eller getingstick. Vissa kemiska ämnen som finns exempelvis i jordgubbar och i lingon (bensoesyra) kan också ge nässelutslag, men det är då inte en allergisk reaktion.

Utslagen är kliande, oregelbundna, oregelbundna röda eller vita fläckar med omgivande rodnad och upphöjda. I regel försvinner de efter några dagar.

VAD KAN DU GÖRA?

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktioner.
- Sök vårdcentral eller akutmottagning för att få diagnos och behandling.



När barnbarnet slagit sig

Det hör till vardagen att barn ramlar och slår sig, därför är det bra att vara förberedd när ögonblicket är inne. Vet man hur man ska ta hand om skadan blir det mindre dramatiskt. Vid allvarligare skador ska du givetvis i första hand kontakta föräldrarna och därefter vid behov söka sjukvården.

SÅRSKADOR

Ju yngre barnet är desto fortare läker såren. Det är viktigt att hålla dem rena. Tänk på att först tvätta dina egna händer med tvål och vatten innan du rengör såret. Är ditt barnbarn vaccinerat enligt det allmänna vaccinationsschemat behövs ingen extra stelkrampsspruta.

De allra flesta sår kan du klara av själv. Det är därför klokt att du har lite förbandsmaterial hemma om olyckan skulle vara framme.

SKRUBBSÅR

Skrubbsår är ytliga och ofta smutsiga av jord, grus eller annat.

VAD KAN DU GÖRA?

- Tvätta såret med tvål och vatten eller med sårtvätt. Spola såret under rinnande vatten och plocka bort grus med pincett.
- När såret har torkat helt kan du sätta på ett luftigt förband, steril kompress eller plåster för att skydda såret. Skrubbsår läker oftast på några dagar.



STICK- OCH SKÄRSÅR

De flesta stick- och skärsår går bra att behandla hemma. Om såret är djupt kan det blöda mycket.

VAD KAN DU GÖRA?

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktioner.
- Om såret är litet kan du låta det blöda en liten stund. Blödningen upphör fortare om du trycker med en ren handduk över såret under cirka 10–15 minuter.
- Håll den skadade kroppsdelen högt.
- Tvätta därefter såret med tvål och vatten och spola sedan såret under rinnande vatten.
- Ta bort allt synligt främmande material med en pincett.
- Lägg om såret med ett luftigt förband, exempelvis sterila kompresser.

När ska du söka sjukvård?

- Om såret är mer än en centimeter långt och/eller om såret glipar mer än 3–4 millimeter. Såret behöver eventuellt tejpas eller sys ihop.

KLÄMSKADOR

Den vanligaste orsaken till klämskada är att barnet klämmer handen eller fingret i en dörr. Då blir det ofta en blödning under huden och nageln, det kan göra riktigt ont. Klämskador ger sällan några bestående men.

VAD KAN DU GÖRA?

- Kyl skadan så snabbt som möjligt.
- Har nageln skadats, låt den sitta kvar som skydd tills den nya nageln växer ut igen.

BLÅMÄRKEN OCH BULOR

Det är lätt hänt att ett litet barn under lek ramlar och slår sig ordentligt. Ibland får det en bula som beror på en blödning, den kan göra ont. Bulan brukar försvinna efter några dagar och lämnar kvar ett blåmärke. Kontakta föräldrarna för vidare instruktioner!

SLAG MOT SKALLEN

För det mesta klarar sig barnet bra. Ibland kan barnet bli:

- Medtaget, trött och slött
- Kanske illamående
- Svår att få kontakt med

VAD KAN DU GÖRA?

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktioner.
- Tryck något kallt mot bulan under 15 minuter.
- Låt barnet få vila men väck barnet med jämna mellanrum för att kontrollera att allt är bra.

När ska du söka sjukvård?

- Om barnet har svimmat vid slaget mot huvudet, eller blir illamående och kräks vilket kan tyda på hjärnskakning.
- Om barnet blir blekt, illamående eller kräks.
- Okontaktbar.

TANDSKADOR

När barnet faller och slår munnen kan tänderna skadas.

Skada på mjölk tand

- Kontakta föräldrarna för vidare instruktion.
- Kontakta tandsjukvården så snart som möjligt för att få skadan bedömd.



Brännskador

Brännskador är förhållandevis vanliga hos barn. Det vanligaste är solbränna, därefter kommer brännskador på grund av skållhett vatten. Alla brännskador gör ont. Är skadan lindrig kan den läka snabbt. Hudens utseende varierar med skadans svårighetsgrad.

Kontakta föräldrarna för vidare instruktioner!

Brännskador delas in i olika svårighetsgrader:

- **Första gradens brännskada.** Hudens översta lager skadas. *Huden blir röd, något svullen och ömmande.* Brännskadan kan också svida. En vanlig brännskada av första graden är solbränna. Skadan läker oftast av sig själv på några dagar.
- **Andra gradens brännskada.** Både hudens översta lager och mellanlager har blivit skadade. Förutom de skador som uppstår vid första gradens brännskada kan det dessutom bildas *blåsor i huden*. En vanlig orsak är att barnet fått het vätska över sig, eller en allvarligare solskada.
- **Tredje gradens brännskada.** Hudens samtliga lager har blivit skadade. Även fett, muskler och senor under huden kan ha skadats. Förutom de förändringar som barnet får vid första och andra gradens brännskador blir *huden blek, grå eller svart*, och känslan kan gå förlorad.

Lindriga brännskador (1a graden) på barnbarnet kan behandlas hemma men större och allvarligare (2a och 3e graden) behöver sjukvård.

Vad kan du göra? Kyl genast den brännskadade huden (även om den är täckt av kläder) med rinnande svalt vatten i 15 minuter. Ta av kläder medan du kyler av med vatten om de inte klibbar fast i såret. Om de är fastklibbade, så överlåt till sjukvården att ta bort klädesplagget. Vid små skador (mindre än ytan av barnets handflata) av grad 1 när huden bara är röd, svullen och svider kan man lindra smärtan genom att stryka på Xylocainsalva som kan köpas receptfritt på apotek. Hydrokortisonkräm, receptfritt på apotek, kan du smörja på i ett tunt lager två gånger dagligen. Det minskar inflammationen i huden och dämpar svullnaden och lindrar därmed smärtan.

Håll brännskadan torr och ren, lägg över en steril kompress. Om såret efter någon dag blir rött och svullnar mer, och det kommer gult var, är det tecken på infektion. Du ska då söka hjälp på vårdcentralen.

Ta inte bål på blåsor som bildas över brännskadan eftersom blåsorna skyddar den brännskadade huden. Om det går hål på blåsan eller blir ett öppet sår kan du skydda huden med en särskild sorts salvkompress (finns att köpa på apotek) som inte klibbar fast i såret. Ovanpå salvkompressen kan du sedan lägga ett torrt förband som suger åt sig vätska.

När ska du söka sjukvård?

Om brännskadan:

- är av andra graden (har blåsor) och är större än barnets handflata
- är av tredje graden (vit, grå eller svart känslös hud), oberoende av storlek
- sitter i ansiktet, på könsorganen, i eller vid ändtarmsöppningen, på handen eller foten eller över leder
- är orsakad av elektricitet
- är stor och omfattande, ring 112 för ambulanstransport till akutmottagning
- om barnet dessutom har andats in brandrök, andra gaser eller het vattenånga.

Läs mer på bemsidan:

<http://www.1177.se/Skane/Tema/Barn-och-foraldrar/Skador-och-olycksfall1/>

Akuten

PLÖTSLIGA ANDNINGSSVÅRIGHETER – ATT SÄTTA I HALSEN

Läs och lär dig hur du ska göra så du vet om olyckan är framme!

Hos spädbarn är det oftast *vätska* som kommer i fel strupe. Barnet hostar och skriker och klarar för det mesta själv av det hela. Läg barnbarnet på magen med huvudet lågt så att det lättare rinner ut. Om ditt barnbarn helt plötsligt får svår andnöd och intensiv hosta och har svårt för att skrika finns det stor risk att han eller hon har råkat få ett *främmande föremål* i halsen, luftstrupen eller luftrören. Har barnet mycket svårt att få luft och blir blekt eller blått i ansiktet sitter föremålet oftast fast högt upp.

VAD KAN DU GÖRA?

- **Ring 112** och begär ambulans för akut transport till akutmottagning. Under väntetiden kan du försök få upp föremålet.
- **Om barnet andas** men hostar och kan göra ljud är luftvägarna inte helt tilltäppta. Låt barnet hosta – det är barnets eget försök att få upp föremålet. Om barnet slutar hosta och andas normalt så har barnet själv sannolikt fått upp det som kom fel. Observera barnbarnet lite extra den närmsta timmen.
- Om barnbarnet fortsätter hosta, är hes och orolig ska du söka hjälp. Försök inte få upp eventuellt föremål genom att gripa om det med fingrarna. Risken finns att du kan föra det längre ner i halsen. Bättre är att försöka svepa ut det med fingret som en krok.
- **Om barnbarnet har andnöd eller inte kan andas**, och ansiktsfärgen blir högröd och efter en stund skiftar i blått gör du under väntetiden på ambulansen försök att få upp föremålet så här.
- **Lägg barnet med ansikte och magen neråt** på din ena arm. Stöd ansiktet med handen. Slå med bakre delen av din andra handflata fem snabba, hårda slag på barnets rygg mellan skulderbladen i riktning nerifrån upp.
- **Lossnar föremålet** och barnet hostar och andas ska du lugna barnet och vänta på ambulansen som tar er till akutmottagningen. Lossnar inte föremålet ska du upprepa försöket.

Om föremålet inte lossnar trots upprepade försök, eller om barnet inte andas och blir blått i ansiktet ska du ge bröst/hjärtkompressioner, som också kan göra att föremålet kommer upp.

BRÖST/HJÄRTKOMPRESSIONER:

Lägg barnet på rygg, placera pekfingret, långfingret och ringfingret på bröstbenet med övre fingret i höjd med bröstvårtorna. Tryck med de två nedre fingrarna snabbt och bestämt så att bröstbenet trycks in cirka en tredjedel av bröstkorgens höjd 5 gånger i snabb takt.

Öppna barnets mun och se om du kan se föremålet. Ta i så fall ut det genom att svepa ut det med fingret som en krok.

Syns inget och barnet fortfarande inte andas ska du göra mun-mot-mun andning.

MUN-MOT-MUN ANDNING

Böj barnets huvud något bakåt och sätt din mun över barnets mun och näsa och blås in 5 gånger (1–2 sekunder per inblåsning). Se om barnets bröstkorg rör sig när du blåser in luft. Omväxla med 30 hjärtkompressioner

Om bröstkorgen inte rör sig kommer inte luften ner till lungorna. Upprepa allt från början.

Om bröstkorgen rör sig kan luft passera ner i lungorna. Fortsätt med mun mot mun andning plus 30 hjärtkompressioner till barnbarnet andas själv eller hjälpen anlant.

Läs mer på följande bemsidor

- <http://www.1177.se/Skane/Tema/Barn-och-foraldrar/Skador-och-olycksfall1/Akuta-rad/Nar-barn-satter-i-halsen/>
- <http://www.1177.se/Skane/Tema/Barn-och-foraldrar/Skador-och-olycksfall1/Akuta-rad/Hjart-lungraddning-HLR-pa-barn/>
- <http://www.1177.se/Skane/Tema/Barn-och-foraldrar/Skador-och-olycksfall1/Akuta-rad/Mun-mot-mun-metoden-pa-barn/>

När barnbarnet ätit något giftigt

Ditt barnbarn är nyfiket på allt nytt. De flesta förgiftningstillbud inträffar då barnet är mellan 1 och 3 år! Trots att förgiftningsolyckor hos småbarn är ganska vanligt så är det dock ovanligt att de får allvarliga följder.

VAD KAN DU GÖRA?

- Ta först reda på vad barnet har fått i sig och i vilken mängd.
- Kontakta Giftinformationscentralen. www.giftinformationscentralen.se, eller ring 112 och begär Giftinformationscentralen.
- Om barnet har andningsbesvär eller är svår att få kontakt med – ring 112 för akut transport till akutmottagningen
- Om barnet är medvetslöst, lägg det i stabilt sidoläge under väntetiden.



Min Nestlé Club.com

Gå med för mer information och tips

Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution av barnhälsovården
020-29 92 00 / barnmatsforum@se.nestle.com

